

長野県児童生徒の食に関する実態調査

市町村番号

学校番号

※ 市町村番号と学校番号は
担任の先生が教えてください

■ あてはまる番号に○をつけてください。

【1】 ふだんは何時ごろねますか？

- ① 9時前 ② 9時00分～9時59分 ③ 10時00分～10時59分
④ 11時00分～11時59分 ⑤ 12時すぎ

【2】 ふだんは何時ごろ起きますか？

- ① 6時前 ② 6時00分～6時29分 ③ 6時30分～6時59分
④ 7時00分～7時29分 ⑤ 7時30分すぎ

【3】 ふだんの体調は「よい」ですか？

- ① そう思う ③ どちらかといえばそう思わない
② どちらかといえばそう思う ④ そう思わない

【3】で ③または④と答えた人は、どんなふうによくないのでしょうか？
あてはまるものをすべて選んでください。（いくつでも）

- ① 「たちくらみ」や「めまい」を起こす
② 朝なかなか起きられず、午前中、からだの調子が悪い
③ からだのだるさやつかれやすさを感じる
④ 食欲がない ⑥ 気持ちが落ち着かない、イライラする
⑤ 何もやる気がおこらない ⑦ 頭痛がする
⑧ その他

【4】 うんちは毎日ですか？

- ① 毎日 朝でる ④ 時々でない日がある
② 朝ではないが毎日ほとんど同じころにでる ⑤ 数日 でないことがある
③ 毎日でるが、同じころではない

【5】 学校がある日のことを思い出してください。朝食は食べますか？

- ① 毎朝食べる ② ときどき食べない日がある ③ 食べない

【5】で ②または③と答えた人にお聞きします。
 朝食を食べなかったのはどうしてですか？
 食べなかった日のことを思い出してください。 (いくつでも)

① 時間がない	⑤ 体のぐあいが悪かった
② 寝ていたかった	⑥ 用意ができていなかった・食べるものがなかった
③ 体重が気になるから	⑦ いつも食べない習慣だから
④ おなかが すいていなかった	
⑧ その他 (理由を下に記入してください)	
理由: _____	

【6】 学校が休みの日のことを思い出してください。【休みの日】 朝食は食べますか？


① 食べる	③ とくとき食べない日がある
② 午前中の遅い時刻に食べることが多い	④ 食べない

【7】 いつもは 朝食はだれと食べることが多いですか？

① ひとりで	③ 家族の大人の誰かもいっしょ
② 子どもたちだけで	④ 家族全員

【8】 今日の朝食は食べましたか？

① 食べた	② なにも食べていない
-------	-------------

① と答えた人にお聞きします。  【9】の質問へ
 今日の朝食に、食べたもの全部に○をしてください。(いくつでも)

主食 0 食べていない 1 ごはん 2 パン (食パン等) 3 サンドイッチ・ピザトースト・ホットドック等 4 菓子パン等 5 うどん・ラーメン・スパゲティ・焼きそば 6 シリアル・コーンフレーク 7 カップめん 8 もち 9 その他 ()	主菜 0 食べていない 10 肉料理 11 魚料理 12 たまご料理 13 ハム・ウインナー 14 なつとう 15 とうふ料理 16 カレー・シチュー 17 その他 ()	副菜 0 食べていない 18 生野菜・サラダ・あさづけ 19 野菜いため 20 煮物・おひたし 21 その他 ()
汁物 0 食べていない 22 みそ汁 23 スープ 24 インスタントスープ・インスタントみそ汁	飲み物 0 飲まなかった 25 牛乳 31 ココア・コーヒー・紅茶 32 お茶・麦茶 33 ジュースなど 34 スポーツ飲料 35 水 36 その他 ()	果物・その他 0 食べていない 30 くだもの 26 ヨーグルト 27 チーズ 28 ふりかけ・のり 29 つけもの 37 その他 ()

【9】 自分が健康で過ごしていくために朝食を毎日食べることは必要だと思いますか？

- | | |
|----------------|------------------|
| ① そう思う | ③ どちらかといえばそう思わない |
| ② どちらかといえばそう思う | ④ そう思わない |

【10】 給食以外に、【牛乳は】家ではどれくらい飲んでいますか？

- | | | |
|--------|----------|-------------------|
| ① 毎日飲む | ② ときどき飲む | ③ <u>ほとんど飲まない</u> |
|--------|----------|-------------------|

【10】で ③ と答えた人の理由は何ですか。

- | | |
|--------------|-------------------|
| ① アレルギーがあるから | ④ 学校で飲んでいるから |
| ② 苦手だから | ⑤ 牛乳は飲む必要がないと思うから |
| ③ 家がないから | ⑥ その他 |

【11】 成長期の自分にとって、毎日牛乳を飲むことは必要だと思いますか？

- | | |
|------------------|------------------|
| ① そう思う | ④ そう思わない |
| ② どちらかといえばそう思う | ⑤ アレルギーがあるから飲まない |
| ③ どちらかといえばそう思わない | |

【12】 給食以外に、【野菜は】家ではどれくらい食べていますか？

- | | | |
|---------|-----------|------------|
| ① 毎日食べる | ② ときどき食べる | ③ ほとんど食べない |
|---------|-----------|------------|

【13】 家では【清涼飲料水は】どれくらい飲んでいますか？

※清涼飲料水とは、スポーツ飲料・ジュース類・エナジードリンク等

- | | | |
|--------|----------|------------|
| ① 毎日飲む | ② ときどき飲む | ③ ほとんど飲まない |
|--------|----------|------------|

【14】 給食は楽しみですか？

- | | |
|----------------|------------------|
| ① そう思う | ③ どちらかといえばそう思わない |
| ② どちらかといえばそう思う | ④ そう思わない |

① ②は【14-1へ】

③ ④は【14-2へ】

【14-1】【14】で①または②に○をした人にお聞きします。

楽しい理由 があてはまるものをすべて選んでください。(いくつでも)

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| ① おいしいから | ④ 家では食べられない料理が食べられるから |
| ② おなかがすいたから | ⑤ その他(理由を下に記入してください) |
| ③ 友だちと いっしょに食べるから | 理由: _____ |

【14-2】【14】で③または④に○をした人にお聞きします。

楽しみでない理由 があてはまるものをすべて選んでください。(いくつでも)

- | | |
|----------------|----------------------|
| ① きらいなものが出るから | ④ 量が多いから |
| ② ゆっくり食べられないから | ⑤ だまって食べなくてはいけないから |
| ③ おなかがすいていないから | ⑥ その他(理由を下に記入してください) |
| 理由: _____ | |

【15】 給食で出された食べ物は、全部食べますか。

- ① 全部食べる ② 時々残すことがある ③ いつも残す

【16】 食べ物を残すことをもったいないと思いますか？

- ① そう思う ③ どちらかといえばそう思わない
② どちらかといえばそう思う ④ そう思わない

【17】 長野県や自分の住んでいる地域で、昔から食べられている料理【郷土食】を知っていますか？

- ① 知っている ② 知らない

➡ 知っている郷土食をひとつ書いてください。()

【18】 長野県や自分の住んでいる地域の食材【地場産物】を知っていますか？

- ① 知っている ② 知らない

➡ 知っている地域の食材(地場産物)をひとつ書いてください。()

【19】 ひとりで食べるよりも家族や友達といっしょに食べる方が楽しいと思いますか？

- ① そう思う ③ どちらかといえばそう思わない
② どちらかといえばそう思う ④ そう思わない

【20】 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」について教えてください。

- ① 言葉も意味も知っている ③ 言葉も意味も知らない
② 意味は知らないが言葉は聞いたことがある

【21】 ぶだんしている食事の手伝いで、あてはまるものに○をつけてください。(いくつでも)

- ① 料理を作る手伝い ④ さらあらい・さらをふく
② テーブルのしたく ⑤ していない
③ あとかたづけ
⑥ その他(内容を右に記入) その他の内容: _____

【22】 あなたが自分だけで作ることができる料理はありますか。

あてはまるものに○をつけてください。(いくつでも)

- ① ご飯を炊く ⑥ 魚料理(さばのみそ煮・ムニエル等)
② みそ汁 ⑦ 肉料理(ハンバーグ・豚肉の生姜焼き等)
③ 卵料理 ⑧ 煮物
④ 野菜いため ⑨ サラダ
⑤ カレー・シチュー ⑩ その他(内容を下に記入)
⑪ ない

その他の内容: _____

これでアンケートは終わりです。ありがとうございました。

